Catherine Bonnafous

Prendre soin de soi au naturel

Alimentation, beauté, hygiène de vie…

Editions Quintessence

© 2011 - Éditions Quintessence
Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France
Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99
www.editions-quintessence.com
Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.
ISBN 978-2-35805-036-4

PRÉFACE

Reconnaissance de fait, les médecines alternatives et complémentaires issues des traditions ancestrales, existent et prouvent tous les jours leur nécessité et leur engouement auprès du public, à côté de la médecine moderne occidentale. Le docteur Bonnafous vient nous présenter un ouvrage qui centralise les socles des connaissances de chaque branche des médecines naturelles ou pratiques de santé holistique.

Sans partis pris ni tabous, cet ouvrage est parsemé de pensée philosophique tout en gardant un point de vue scientifique et raisonné, acte de conscience nécessaire à l'accréditation objective de ces sciences millénaires pour certaines. Le monde est en perpétuelle transformation, les avancées sur les neurosciences font des bonds considérables. Les médecines traditionnelles avec leur langage propre restent immuablement efficaces et pragmatiques. Cet ouvrage représente la conjonction des idées qui avancent pour le bien de l'humanisme. Qu'il serve à tous ceux qui vont dans le sens de l'humilité de la sincérité, de la recherche et du bon sens au naturel afin de faire grandir les stratégies et concepts thérapeutiques chers à tout thérapeute sérieux et soucieux de son professionnalisme.

Vincent ASTIER

PRÉAMBULE

Notre civilisation moderne est source de bonheur et de confort mais également, de plus en plus, source de dangers. Dangers pour la planète, dangers pour la nature, dangers pour l'homme !

Il ne se passe pas un jour sans que nous entendions que l'air que nous respirons est imbibé de toutes sortes de toxiques : fumée des usines et de cigarettes, gaz d'échappements, polluants chimiques. Les aliments que nous mangeons sont stimulés par des engrais, traités par des pesticides, la crème solaire contre les U.V. nocifs est chimique et potentiellement cancérigène, les médicaments et vaccins détruisent notre système physiologique, le stress émotionnel peut engendrer un cancer, etc.

L'antimédecine d'aujourd'hui est née de la conception absolutiste du modernisme. L'ordinateur fait tout ! La médecine est incapable de guérir certaines maladies ! La contestation systématique est devenue un phénomène général mais le progrès scientifique ne peut pas tout. L'usage intensif de médicaments est mauvais, de même que toute autre addiction. Il faut actuellement renverser les choses, et prévenir les risques auxquels de plus en plus, les hommes s'exposent délibérément : il faut lutter pour une prévention santé.

Si la médecine n'offre pas assez de progrès santé, si son prestige est menacé, que peut-on penser des médecines parallèles, naturelles ou alternatives ? Ces disciplines, dont le nombre est infini, sont basées sur des moyens rationnels ou irrationnels : du rite magique aux incantations, de la radiesthésie à l'acupuncture, de l'énergétique à l'homéopathie, nombre de pratiques se sont développées ces dernières années. Si cette liste est si longue, c'est que la plupart des gens cherchent des solutions à leur mal-être. Toutes ces pratiques ne sont pas des remèdes miracles mais des armes thérapeutiques supplémentaires car elles démontrent la possibilité de l'action de l'esprit sur le corps. Si lors des études cliniques, effectuées en double aveugle, versus placebo, pour valider l'activité d'un médicament, on observe parfois des résultats positifs avec le placebo, on peut comprendre l'influence de la pensée positive (« ce médicament va guérir ma pathologie ») vis-à-vis d'un désordre organique.

D'un autre côté, les sécrétions hormonales conditionnent l'humeur, la vivacité d'esprit, les sensations de plaisir ou de stress, les capacités de création, et le cerveau baigne dans un océan d'hormones. Cet océan s'il devient tumultueux, si une hormone est en taux trop élevé ou trop bas, va se comporter comme un tsunami dans l'organisme. Le corps conditionne l'esprit, le système neurovégétatif est autonome, on ne prend conscience de son existence que lorsqu'un des rouages de l'organisme se fait sentir par un trouble fonctionnel. De nombreux facteurs psychologiques interviennent dans les maladies et la méthode Coué ou l'autosuggestion peuvent souvent faire des miracles.

Cerveau et pensée sont complexes, et les événements qui modifient notre corps au cours de la vie sont nombreux et sont en partie chronologiquement réglés comme la ménopause ou le vieillissement cellulaire. Nous possédons donc une ligne de force pour anticiper les dérèglements hors chronologie et aider les phénomènes incontournables de la vie à effectuer un passage discret et sans problème, en prenant soin de cette enveloppe corporelle qui est le moteur de notre existence.

Mais comment peut-on, dans ce cas, se sentir bien dans sa peau ? Il existe pourtant un grand nombre de solutions simples, si simples en réalité, que nous ne pensons pas à les exploiter. Le but de cet ouvrage est de faire parcourir un petit chemin de santé au naturel au lecteur en suivant un fil conducteur : l'équilibre. Le choix des orientations bien-être s'inscrit dans l'esprit de la doctrine hippocratique et de la philosophie chinoise : le respect de la sécurité d'emploi et de l'efficacité.

ALIMENTATION

Essayons de suivre le message d'Hippocrate

« Aliments et exercices ont des vertus opposées, mais qui collaborent à la santé. Par nature, les exercices dépensent l'énergie disponible, les aliments et les boissons, eux compensent les pertes. Il importe, à ce qu'il semble, de discerner la vertu des exercices naturels ou violents ; il importe à ce qu'il semble de discerner lesquels d'entre eux développent les chairs, lesquels les diminuent et non seulement cela, mais encore la proportion des exercices à l'égard de la quantité d'aliments, de la nature du patient, de son âge, des saisons de l'année, des changements de vents, de la situation des lieux où il vit, de la constitution de l'année. Il faut connaître le lever et le coucher des astres, pour savoir prendre garde aux changements et excès des aliments, des boissons, des vents de l'univers entier : c'est de tout cela que proviennent les maladies ».

L'alimentation est certainement à l'origine de modifications biologiques, physiques et même psychiques. Deux parties du monde ont des situations alimentaires opposées : dans l'une, l'alimentation est insuffisante, dans l'autre elle est souvent en surabondance.

La pénurie alimentaire est inacceptable dans une époque où, grâce aux technologies modernes, la production alimentaire a augmenté et où les communications sont nombreuses et rapides.

La suralimentation est associée au manque d'activité physique, et elle est certainement à l'origine d'un grand nombre de maladies : obésité, diabète, hyperlipidémie, athérosclérose. Mais la suralimentation ne fait pas tout. Dans certains cas de surcharge pondérale, il existe un facteur de prédisposition génétique.

Les erreurs nutritionnelles jouent un très grand rôle non seulement dans la genèse des pathologies hépatiques et digestives, mais aussi dans l'apparition d'athérosclérose et des complications cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires.

L'alimentation aujourd'hui ?

Plusieurs tendances clés se dégagent actuellement :

- Recherche d'**aliments bon marché** ;
- Recherche d'**aliments plus simples** dans leur composition avec moins de mélanges de composants, moins d'exhausteurs de goûts, moins de conservateurs, etc. ;
- Recherche d'**aliments naturels ou bio**, sans O.G.M. ;
- Recherche de **diminution du risque alimentaire** ;
- Recherche de « prévention-santé » : informations sur les composants alimentaires, lecture des étiquettes, recherche de sécurité des ingrédients…
- Augmentation des **préoccupations nutritionnelles** en rapport avec les problèmes d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires…
- **Diminution du nombre de repas et de leur durée** par manque de temps ;
- Augmentation des phases de **grignotage** ;
- **Diminution des quantités ingérées** soit par recherche d'un équilibre santé soit par nécessité d'économie.

Les objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS) ?

Un but : améliorer l'état de santé de la population en prévenant le risque d'apparitions de maladies chroniques, en aidant à adopter un style de vie plus sain, faire des choix alimentaires intelligents, pratiquer un exercice physique régulier.

Le PNNS a élaboré une **pyramide alimentaire**. Mode d'emploi ? Plus on se rapproche du sommet, plus il faut consommer l'aliment avec modération.

Cette pyramide montre la nécessité de consommer quotidiennement des céréales et ses dérivés (4-6 parts), puis des fruits et légumes (5 parts), des produits laitiers (2-4 parts), de la viande et du poisson (1 part), de faibles quantités de matières grasses. Les produits sucrés ne sont pas exclus, ils apportent souvent le réconfort psychique, mais leur intérêt nutritionnel est limité.

Cette approche de la nutrition vise la conservation d'une bonne santé physique et mentale.

Une autre approche (Afssa), plus médicale, s'appuie sur la sélection des apports nutritionnels conseillés (A.N.C.) afin de subdiviser les nutriments en trois catégories : nutriments « indispensables » que l'organisme ne sait pas synthétiser (exemple : certains acides aminés), nutriments « essentiels » que l'organisme sait synthétiser, mais dont l'apport alimentaire est nécessaire (exemple : les acides gras), nutriments « non indispensables » que l'organisme est capable de synthétiser.

Mais ces A.N.C. ne doivent pas être considérés comme une norme réglementant obligatoirement les apports, car pour nombre d'individus, les critères de défenses de l'organisme impliquent des adaptations à ces valeurs.

En moyenne, un homme adulte a un besoin de 2 500-3 000 Kcal/jour (1 g de protéines = 4 calories ; 1 g de glucides = 4 calories ; 1 g de lipides = 9 calories).

Être à l'écoute de ses signaux biologiques

Chaque être est unique, et son assiette aussi !

Le métabolisme diffère selon l'âge, le sexe, le génome, l'activité, l'environnement. Il est donc intéressant d'essayer d'adapter son alimentation à son profil personnel et à ses besoins spécifiques.

Mais que doit-on manger ? Existe-t-il des règles, des études ? Faut-il suivre les modes et régimes inspirés par les médias ? Que de questions se posent devant cette action si simple : manger pour s'alimenter, manger pour se faire plaisir.

Notre univers est cerné par la publicité alimentaire : slogan savoureux pour l'achat de friandises (avec message de santé savamment interprété) ou messages nutritionnels dressant un tableau noir des problèmes liés à l'alimentation des pays « industrialisés ».

L'incidence des cas d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension, de diabète, d'ostéoporose, et même de certains cancers, est-elle liée à la malbouffe ?

Il semble que nous mangeons mal, nous mangeons trop, nous mangeons n'importe quoi ! Alors que faire ?

Actuellement, la nutrition est étudiée comme un objectif médical, avec des prescriptions de comportements, des limites à ne pas dépasser. L'évolution des connaissances permet maintenant de distinguer les besoins en nutriments caloriques pour la production d'énergie, et les

besoins en nutriments fonctionnels pour assurer la structure du corps, son immunité, et son aptitude à s'autoréparer.

Cette évolution des connaissances, nous rappelle que chaque individu construit sa santé mentale et physique par son alimentation. Par contre, on ne peut généraliser une alimentation, tout comme on ne donne pas les mêmes médicaments pour soigner des mêmes causes et des mêmes effets. Notre vitalité, notre longévité dépendent autant de facteurs sociaux, environnementaux, génétiques que de facteurs alimentaires.

Il est utile de suivre des modèles, des conseils, mais il est indispensable de rester l'acteur principal de sa vie. L'acte alimentaire ne doit pas conduire à une tyrannie d'interdits.

La perfection alimentaire n'existe pas, il n'y a pas des aliments « parfaits » opposés à des aliments « désastre ». L'équilibre nutritionnel demande de ne pas pratiquer d'exclusion, il faut consommer chaque jour des aliments de chaque grande famille (lipides, glucides, protides) et la nature nous réserve une abondance de chacun !

Quels sont les aliments bénéfiques pour la santé ?

On réduit le risque d'incidence de maladies cardio-vasculaires en consommant des aliments aux céréales complètes, des poissons gras riches en omégas 3, du chocolat (et oui !) et du thé vert bio pour maintenir la défense antioxydante. L'ail est préconisé contre l'hypertension, des matières grasses végétales insaturées (huile d'olive), du potassium (bananes, jus d'orange, fruits et légumes) et une diminution importante du sodium (ne pas resaler les aliments après cuisson), l'apport de lycopène (colorant de la tomate) préserverait des problèmes prostatiques. **Les fruits et légumes crus sont alcalinisants et, à ce titre, nettoient un organisme surmené ou surchargé de toxines.** Ils sont dépuratifs, reminéralisants, décongestionnants.

Quels types de cuisson choisir ?

Braiser, cuire à la vapeur (éventuellement avec changement d'eau à mi-cuisson pour des aliments tels que le chou ou les asperges, en cas de mauvaise digestion), à l'étouffée, en papillotes, frire, griller, mijoter, rôtir, pocher. Depuis plusieurs milliers d'années, les êtres humains utilisent la chaleur pour cuire leurs aliments. Si la chaleur permet d'obtenir le goût, l'odeur et la couleur souhaités, elle peut aussi entraîner la formation de substances indésirables (acrylamides).

En règle générale, la cuisson des denrées alimentaires comporte de nombreux avantages : augmenter la saveur et le goût, réduire également le risque d'intoxication alimentaire, générer de nouveaux nutriments essentiels à notre organisme.

Une cuisson prolongée à haute température altérera cependant le contenu en vitamines (surtout les hydrosolubles : vitamine C, vitamines du groupe B). Les oligoéléments (exemple : le fer) sont par contre peu sensibles à la cuisson. Il est donc préférable de faire cuire les légumes **à l'étouffée**, car cette cuisson implique moins d'eau et donc moins de perte de vitamines hydrosolubles.

On déconseille un usage trop régulier du **barbecue** avec allume-feu, car le contact de la graisse de la viande avec les flammes et le composé de l'allume-feu favoriserait les risques cancérigènes.

Pour une cuisson dans l'âtre de la **cheminée**, et afin d'éviter la formation massive d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (H.A.P.) et de dérivés pyrolytiques des acides aminés, les aliments doivent être cuits à la chaleur des braises et non pas au contact direct des flammes. Il est conseillé de ne pas dépasser une température de cuisson de l'ordre de 220 °C, ce qui revient en général à placer la grille à au moins 10 cm des braises.

Les **fours à micro-ondes** génèrent des radiations électromagnétiques, mieux vaut ne pas en abuser surtout avec de jeunes enfants dans la pièce. Attention aux migraines que ces ondes, si l'appareil est mal isolé, peuvent engendrer.

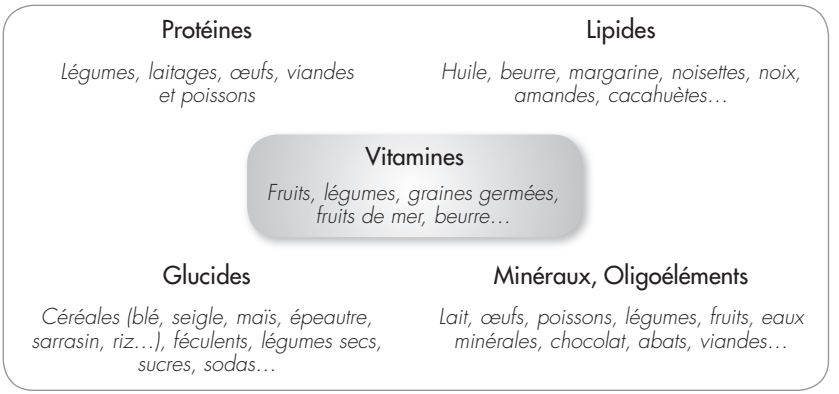
Cuire au **four traditionnel**, à température moyenne, est un moyen efficace et sain. Pour conserver la saveur et les micronutriments dans le plat de cuisson, rajouter sur la grille un petit récipient contenant de l'eau.

En résumé :

- les légumes : crus, braisés, à la vapeur, à l'étouffée ;
- le poisson : grillé ou en papillotes ;
- la viande : grillée ou rôtie.

À noter : en cuisine, l'hygiène est le fondement de toute précaution santé. En cas de friture, utiliser toujours de l'huile propre et adéquate (graisses saturées).

Glucides, lipides, protides, minéraux et vitamines ? Où les trouve-t-on ?


Protéines
Légumes, laitages, œufs, viandes et poissons
Lipides
Huile, beurre, margarine, noisettes, noix, amandes, cacahuètes…
Vitamines
Fruits, légumes, graines germées, fruits de mer, beurre…
Glucides
Céréales (blé, seigle, maïs, épeautre, sarrasin, riz…), féculents, légumes secs, sucres, sodas…
Minéraux, Oligoéléments
Lait, œufs, poissons, légumes, fruits, eaux minérales, chocolat, abats, viandes…

- L'énergie provient des glucides, lipides et protéines.
- Les protéines sont essentielles à la croissance et la réparation des tissus.
- Les glucides sont la meilleure source d'énergie rapide, mais leur excès entraîne une accumulation puis une transformation en lipides.
- Les lipides apportent des vitamines (A, D, E, K), des acides gras essentiels mais un excès de graisses entraîne l'accumulation d'acides gras saturés mauvais pour les artères.
- Les fibres végétales sont essentielles à la bonne marche de notre intestin.
- Les fumeurs doivent manger des fruits riches en vitamine C (kiwi, orange…).
- Les légumes et fruits apportent des vitamines du groupe B, dont certaines sont indispensables à l'activité du système nerveux (B1, B6, B9).
- Une femme enceinte a un besoin accru en fer et en folates, et doit privilégier les abats, les légumes verts crus…
- Le calcium, présent dans les produits laitiers et les légumes verts, est indispensable pour des os solides.
- L'alcool empêche une bonne assimilation des vitamines du groupe B (B1, B6).
- Le thé et le café diminuent fortement la capacité du corps à absorber le fer et les vitamines A, B1, B9 et B12.

Une telle répartition diversifiée démontre que tout individu peut adopter un comportement alimentaire équilibré, tout en tenant compte de ses goûts et préférences.

Mais les apports bénéfiques de ces nutriments vont aussi être tributaires de l'origine de la chaîne alimentaire ! Culture ou élevage bio ou naturel ? Matière première à préparer soi-même ou plat cuisiné ? Mode de cuisson ?

Car, on peut manger équilibré, en respect des normes de santé tout en avalant un lot important de conservateurs, exhausteurs de goût, pesticides, métaux lourds, etc.

La Tendance du bio

La mode est au bio ! Mais que veut dire ce terme exactement ? D'où vient-il ?

« **Bio** » est un préfixe exprimant le concept de vie, d'existence. Tiré du grec ancien, il sert à composer des termes basés sur l'idée de vie comme « biosciences », « biorythme », « bioéthique », « biodiversité », « biothérapie » mais aussi « biographie ».

Ce terme est assez récent dans notre langage qui se veut toujours savant et spécifique ; les prémices de cette agriculture « biologique » par opposition à l'agriculture « chimique », sont apparues en Europe au début du xx^{e} siècle.

Mais, avant la découverte des engrais, des pesticides, des organismes génétiquement modifiés, avant l'exploitation intensive de nos ressources, nos ancêtres pratiquaient une agriculture naturelle sans label imposé puisque le risque chimique n'était pas né !

400 ans avant J.-C., Hippocrate, le père de la médecine écrivait « Que ta nourriture soit ton médicament et ton médicament ta nourriture. Que ton alimentation soit le meilleur remède pour te prémunir de la maladie ». Il y a 2 000 ans, comment soignait-on ? Avec des simples, c'est-à-dire avec des plantes médicinales prises en infusions ou en décoctions, et avec des emplâtres. On ne guérissait pas toutes les maladies, et toutes nos maladies « modernes » n'existaient pas, mais on apportait des solutions naturelles, sans effet secondaire ! Car l'agriculture était la raison de vivre.

Comment l'agriculture biologique est-elle née ?

Dès les années 1920, des passionnés du naturel, respectueux des hommes et du patrimoine essaient de promouvoir l'utilisation d'engrais organiques (mélanges de matières premières végétales, animales, minérales).

En parallèle, des chercheurs étudient les relations entre le sol et l'agriculture, et les vétérinaires s'inquiètent de la recrudescence de nouvelles pathologies décimant les troupeaux. Les années 1960